

女の子の成長に寄り添う
ユニクロのガールズインナー LESSON

ユニクロ UNIQLO

LESSON 1

成長は人それぞれ、みんな違うのが当たり前

こんなこと、ありませんか？



Case 1
体育で走る時に胸が気になる

「痛みはないけど、なんとなく気になって手で押さえてしまう」
☞胸の成長に合ったインナーをつけることで、運動に集中しやすくなります。



Case 2
胸が目立つのが恥ずかしくて猫背になる

「胸に視線が集まる気がして、背中を丸め、大きな服を選んでしまう」
☞身体に合ったインナーを着ることで、自分らしく自然に過ごせます。



Case 3
友だちはつけているけど、私にはまだ必要ない？

「着替えや運動の時に、つい同い年の友だちと比べてしまう」
☞成長のスピードは一人ひとり違う。年齢ではなく、身体の変化で考えてみて。

成長期の女の子には身体の大きな変化が訪れます。バストがふくらみ始め、大人への階段を上る大切な時期であるがゆえに、身体もココロも驚いてしまうかもしれません。でも、変化を受け止め、毎日をポジティブに過ごしてほしい。それには家族や大人のサポートが欠かせません。まずは自身の身体を知り、成長過程に合ったキャミソールやブラを選ぶこと。正しいインナーを身につけることで、嫌悪感や不安が遠のき、自分の身体がもっと愛おしくなるはず。産婦人科医・高尾美穂先生のコメントと共に、デリケートな年頃の女の子とご家族のインナー選びについて考えます。

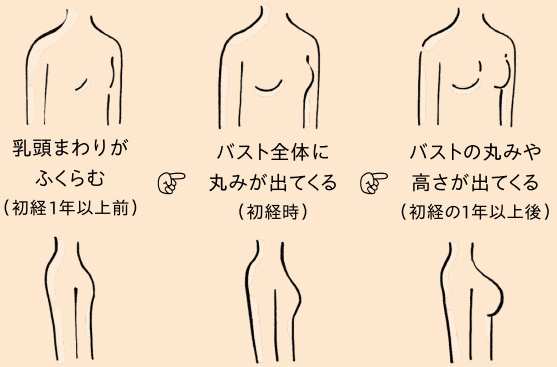
買うタイミングは、
年齢ではなく「サイン」

次のような変化が見られたら、ブラを始めるタイミング。親子で話しあってみましょう。

- ✓ 胸がふくらんできた
- ✓ 体育やスポーツで気にするようになった
- ✓ 猫背になることが増えた
- ✓ 重ね着で隠そうとする
- ✓ インナーについて質問するようになった

バストの成長ステージ

バストは初経の前後約４年間に成長します（個人差あり）



バストの成長は年齢ではなく、それぞれ身長や体重が異なるように個人差があります。どんどん変わっていく自分の身体に戸惑いを覚えるかもしれませんが、変化はごく自然なこと。「見た目の変化や生理など、身体の内側で進んでいる変化について、『これから何が起こるのか』を女の子自身が少しずつイメージできることが、この時期はとても大切です」と高尾先生は指摘します。

記事内の出典：ファーストブラPRリリースのための調査（子供／母親向けアンケート）
実施期間：2026年2月10日～2月18日（女児）、2026年2月12日～15日（母親）
調査対象：小学４年生～中学2年生の女児、30歳～59歳の小学４年生～中学2年生の女児がいる母親
居住地：全国
有効回答数：100名（女児）、300名（母親）

監修：高尾美穂医師
医学博士・産婦人科専門医
女性のための統合ヘルスクリニック「イーク表参道」副院長

Illustration: Akari Kuramoto
Design: Yusuke Nagumo (newt)
Text & Edit: Mika Koyanagi

LESSON 2



「どうしたらいい？」から生まれたガールズインナー

胸のふくらみ、透け、周囲の目、サイズ選び、はじめてのブラ購入……。成長期の女の子はさまざまな悩みを抱えて毎日を過ごしています。そんな「どんなインナーを着たらいいの？」という声に応えて開発されたのが、ファーストブラを含めたガールズインナーです。成長期の不安や気持ちの揺らぎに寄り添い、女の子が自信を持って心地よくいられること。そして、ご家族が安心してお子さまの成長を見守れる存在であること。大人の女性へと成熟していく女の子のデリケートな時期を、ココロと身体の両面からサポートしたい。その想いからガールズインナーが誕生しました。

LESSON 3

3種類のガールズインナー、どれを着る？

気になり始めたら



バストが透けにくい

GIRLS エアリズム コットンブレンド キャミ胸二重

ボディー部分と同じ生地を胸元に重ねているため、バストが気になり始めた女の子に。サイズ130（8-9歳）から展開。

目立ち始めたら



バストトップをやさしく守る

GIRLS エアリズム コットンブラ キャミソール

やわらかなカップがセットされているので、バストトップが気になり始めた時に。カップは縫い付けてあるため、ずれにくい。

ふくらみ始めたら



バストをやさしく支える

GIRLS エアリズム ファーストブラ

締め付け感の少ない着心地で、やさしく自然にバストをホールド。肌あたりのいいシームレス仕様で、はじめてのブラに最適。

では、実際にインナーを選んでみましょう。ユニクロでは、成長の度合いやお好みに合わせて選べる3つのガールズインナーをつくりました。すべて試着可能なので、女の子にぴったりのサイズやフィット感を見つけられます。また、「エアリズム」の素材を使用しているため、汗をかいてもサラッとした肌ざわり。蒸れなどの不快感を軽減し、一日中気持ちよく過ごせます。バストの成長によって、キャミソール、ブラトップ、ファーストブラへとステップアップがおすすめ。

LESSON 4

はじめてのブラは快適さと機能で選ぶ

ストラップを広くしたハーフトップデザインで、“下着”の抵抗感を軽減。

360度伸びる高密度ストレッチ素材で、締め付け感が少なく、変化する体型にもフィット。着脱もスムーズ。



エアリズム＆シームレスで、蒸れにくく、チクチクしにくい、快適な着心地。速乾性と通気性をアップ。

成長に合わせた、やわらかなカップ。150と160サイズはモールド加工で自然な丸みに。成長するからだにやさしくなじみます。

今年、約4年ぶりに大幅リニューアルした「GIRLSエアリズムファーストブラ」。大人向けのブラとは違う、成長途中にある女の子に特化した設計を採用。締め付けないけれど、きちんと守られている安心感がある。女の子たちが快適に過ごせることを最優先に、生地、パターン、構造のすべてを見直しました。



生地の改良により、汗をかきやすい背中部分を1枚仕立てに。蒸れにくく、さらに快適になりました。



アンダーバストはゴムなしで締め付け感を軽減。窮屈さがなく、はじめてのブラに最適。



ピンクとライトブルーは、白いトップスでも透けにくく、周囲の目から守ります。

LESSON 5

聞きたくても聞けない、インナー選びのQ&A



Q いつからブラをつければいい？

A バストの成長には個人差がありますが、服に擦れてチクチクしたり、バストトップが気になってきたら、購入を考えるタイミング。Lesson 1で紹介した具体的な「サイン」もご参考に。

Q なぜブラをするの？

A 胸がふくらみ始めたら必ずブラをしなければいけないわけではありません。ただ、成長期の女の子がブラやブラトップを着用することで、毎日を快適に、自分らしく過ごせるはず。例えば：

- ✓ 運動しやすくなる
- ✓ 服をきれいに着られる
- ✓ 胸の揺れが気になりにくくなる
- ✓ 姿勢がよくなる

Q 専門店で買うのはハードルが高い。

A ユニクロなら、普段のショッピングの延長でインナーを選ぶことができます。洋服を買う感覚で、親子一緒にまずはインナー売り場を見てみては？

Q サイズはどう選ぶ？



A 成長期はバストの左右差が生じたり、短期間で体型が変化したりすることがあります。そのため、可能であれば店舗で試着をして、自分に合ったフィット感を確認してください。また、サイズ選びに迷ったり、境目のサイズだった場合は、締め付け感を避けるためにワンサイズ上を選ぶことをおすすめします。

Q 透けたり、形が出たりすることで、友だちや同級生にバレたくない。

A ピンクやライトブルーなどのペールトーンなら、白Tシャツや体操服でも透けにくく、安心して過ごせます。また、下着感の少ない肩ひものデザインなので、タンクトップやキャミソール感覚で着られそう。

Q ファーストブラの洗濯方法は？

A ネットに入れて、自宅で洗濯が可能です。洗濯後はカップの形を整えて干してください。乾きやすく、お手入れも簡単です。



Q ファーストブラはいつまでつければいいですか？

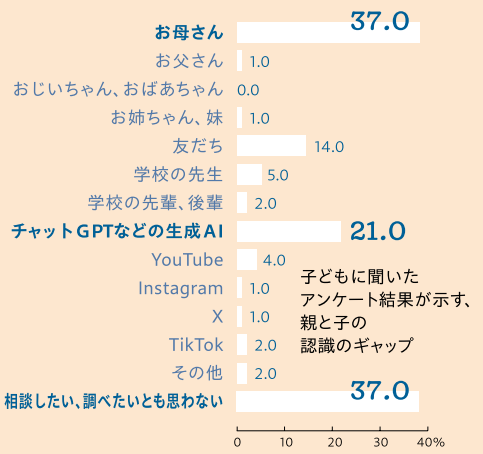
A ファーストブラから大人用ブラへ移行するタイミングに決まった年齢はありません。バストの成長が続いている間は、成長期向けのブラがおすすめです。バストに丸みが出て形やサイズが安定し、サポート力が物足りなくなってきたら、大人用ブラへの切り替えを検討してみましょう。一般的には中学3年から高校生頃に移行することが多いですが、成長のスピードは一人ひとり違います。お子さまの身体の変化や着心地に合わせて選ぶことが大切です。



LESSON 6

成長期に図りたい親と子のコミュニケーション

Q 胸の変化について、誰かに相談したり、調べたりしたいと思いますか？また、相談する場合は誰にしますか？



子どもに聞いたアンケート結果が示す、親と子の認識のギャップ

娘の「好き」を、一緒に楽しむ。

子どもがいま興味や関心を持っているヒト・モノ・コトを一緒に楽しんでみましょう。



否定はNG。

たとえ親とは違う考え方でも、話を聞いて会話を重ねることが安心して話せる関係づくりにつながります。

娘の世界を、一緒に知る。

SNSや生成AIなど、新しいコミュニケーションツールをキャッチアップして一緒に学ぶ姿勢を大切にしましょう。

第二次性徴を迎える10歳前後の女の子の身体は、クラスメイトや友だちからも変化に気付かれやすく、恥ずかしさを覚えてしまうかもしれません。その恥ずかしさゆえに、親に相談できないことも。日本国内の小学4年生～中学2年生の女児を対象にしたアンケートでは、「母親に相談したい」が約4割に対して、生成AIに悩みを打ち明ける子どもが約2割という結果に。

「『変化があったら教えてね』と声をかけられる関係性を、日頃からつくっておくことが大切だと感じています。見た目の変化だけでなく、生理など“身体の内側で進んでいる変化”について、段階的に話す機会を持つことが重要」と高尾先生。生成AIへの問いかけを否定するのではなく、一緒に楽しむぐらいのおおらかさも持ち合わせていたいと語ります。

「AIに聞いたらどんな答えが返ってくるのか、ゲーム感覚で親子一緒に試してみるのも、ひとつの寄り添い方ですよね。子どもにとって『誰にも言いづらい背景』があるのを、大人が理解することが大切です。胸が大きくなることは身体の成長の第一歩であり、子どもが自身の身体について考える重要な時期。恥ずかしさや嫌悪感を抱く女の子もいるかもしれないからこそ、ファーストブラを選ぶ行為が『自分の身体を大切にしていいんだ』と感じられるセルフケアの第一歩になってほしいですね」